

## **Индивидуализация обучения физической культуре студентов вуза**

**К.Э. Кетоев, Д.О. Кусова**

Северо-Осетинская Государственная медицинская Академия,  
г. Владикавказ

В социокультурном аспекте здоровье рассматривается не просто как отсутствие болезней, а составляющая удовлетворенности жизнью, физического, психического и субъективного благополучия, достижения высокой степени самореализации. Для достижения высокого уровня благополучия необходимо сочетания физической, интеллектуальной, эмоциональной, духовной и профессиональной составляющих деятельности. Каждая из этих составляющих важна сама по себе, и все они взаимосвязаны.

В Северо-Осетинской Медицинской государственной академии делается попытка мониторинга физического, социального, психического и духовного состояния студентов, поиска взаимосвязей друг на друга этих сторон развития. Создаются программы, позволяющие проводить регистрацию всех параметров субъектов; осуществлять отдельные виды психолого-педагогического тестирования; накапливать, хранить и анализировать информацию, полученную при исследовании отдельных функциональных систем организма; формировать общее заключение по результатам обследования.

В программном обеспечении заложена идея создания динамического индивидуального психолого-педагогического паспорта студентов.

Серьезные трудности, связанные с ломкой прежнего стереотипа поведения, мышления, организации учебной работы, обуславливают высокие требования к компенсаторно-приспособительным механизмам организма студентов.

Поскольку ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего функционального напряжения в процессе обучения нереально, необходимо научить студентов здоровому образу жизни, создать необходимый оптимум деятельности.

Эти проблемы в настоящее время особенно важны в быстро меняющемся мире, где студенты постоянно вынуждены находиться в ситуации выбора, принятия решения и адаптации к учебной деятельности. Помочь им в этом может система специального обучения по индивидуальным траекториям, направленная на развитие личностной активности, способности самостоятельного принятия решения и саморегуляции.

Мониторинг включает изучение:

- социологические данные;

- индекса здоровья;
- физического самочувствия;
- двигательной активности;
- личностной установки;
- успеваемости по всем предметам.

Результаты исследований показали, что социальные данные (место жительства, происхождение, семья, тип школы) положительно связаны с индексом здоровья, физическим самочувствием, самооценкой и успеваемостью по специальным дисциплинам. Студенты, закончившие инновационные школы, имеют низкие показатели по физической подготовленности. Выпускники сельских школ – низкую самооценку, успеваемость.

Следует отметить, что основная масса студентов считает здоровый образ жизни (ЗОЖ) основополагающим для жизнедеятельности, в профессиональной и личностной самореализации. Однако эта ценность является скорее декларацией, так как многие имеют низкую физическую подготовленность, не соблюдают элементарных норм ЗОЖ.

Таким образом, физическая культура в общем плане помогает решать практические задачи с ориентацией на выявление и практическую реализацию биосоциального потенциала студента, его способности к саморегуляции. группы к индивидуальным траекториям уже находят свое применение в некоторых вузах страны.